

## Determina tu nivel

### **NIVEL 1.**

Este nivel es idóneo para quienes comienzan a practicar el senderismo. Son recorridos de escasa dificultad, a un ritmo suave. Aconsejable llevar botas de montaña.

### **NIVEL 1+**

En este nivel incluimos rutas que serían demasiado fuertes para quién comienza con nivel 1, pero flojas para los habituales al nivel 2. Conservan la longitud del N2, pero con menos desnivel. Requieren botas.

### **NIVEL 2**

Itinerarios para quienes salen habitualmente a la montaña, y son capaces de caminar 15/18 km, con desniveles de 400/700 m, a un ritmo tranquilo. Imprescindible botas y material de montaña. Aconsejable bastones.

### **NIVEL 2+**

Rutas exigentes, para quienes salen con asiduidad a la montaña, tienen buena forma física, experiencia y buen equipo. Distancias en torno a los 20 km, con unos 1000 m de subida. Se diferencian en el ritmo.

### **MATINALES**

Estas rutas de montaña de nivel 1 son idóneas para quienes desean realizar una marcha corta por el campo durante la mañana del sábado o domingo, con el objetivo de estar de regreso en Madrid hacia las 15 h.